

ミルクセーキ

【材料】（1人前）

- * 卵黄 15 g
- * パルスweet 8 g
- * 生クリーム 30 g
- * アーモンドミルク 150 ml
- * バニラエッセンス 少々
- ※ 写真のミントは飾りです



【作り方】

- 1、計量した材料をミキサーにかける

【栄養価】

エネルギー量	239 kcal
糖質	2.3 g
ケトン比	3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

【一言メモ】

※パルスweetの液体を使用しました。

時間が経つとアーモンドミルクが沈殿するので、かき混ぜながら飲んでみて下さい。少し凍らして飲むと半分氷のようになり、シャリシャリして美味しいですよ